Recovery Kernel

MAILAK ETA LANAKO BALIOAREN ZUZENBIDEAK

Laguntzaileetako, Haslektako, Umeetako, Lagundzaileetako eta Erregeko Bizi duenaren edo Irtenbidea dagoenaren edo Zurekin Adibitutako Beste Batekin.

Zureke maite duen pertsonaak gizartearen edon batek ezin duelako zerbait egiten ari dira: ez dute bakarrik gelditu saiatzen. Nire sehreak nola funtzionatzen duen, besterenenek funtzionatzeko moduan ez dela ulertu saiatzen ari dira — biologiko mailan. Hor izugarriagoa, indartsuagoa eta mehiagoagoa da guztia baino.

Hizkuntza hiruago honek zurekopena da. Recovery Kernel zenbait dela azaltzen du, zure pertsona burutu duen zailtasuna, nola lagunduko diren, eta ki gaizki lanetakoak izan daiteke elkarrekin etorri gabea ere.

Recovery Kernel izaki dena

Ez da 12 urteko programa bat. Ez da pertsonalitate bat. Ez da terapia modaltate bat. Adiktzioa biologiazko problema bat dela ideiaan bideratutako egitura bat da — zeikoki, genearen variantzak saiakina neurokimikaliko defizitak sortzen dituztenak eta sustantziak horietara kompenzatzeko.

Hizkuntza argi batean: adiktzioarekin dagoen pertsona askontzat, bestebaldeek egin zuen zaporea ez zen. Neurona, egia hartu daitekeela ikusten duen diru bat izan zen - barneko problemazo bat çözutzeko, horrela herritakoak balioz ikusten dion: orokorrean dopamina baxua kronikoa, anieki kitxotzen den anieki batek, edo impuls kontrol zirkuitu bat ez dagoen modu batean funtzionatuz.

Recovery Kernel-ek ez du kalteatzen okasokak eragiteko. Mekanismoa azaltzen du — eta gero bestelako biologiko batezko alternatiba eskaintzen dio bestalduntzeari. Horrek hilabete ematen ditu. Esteek ez. Hilabete.

2. Pertsonaren Errireiko Neurona-Tipoa Ulertzea

Tipo	Zer da dute sentitzenra	Zure Kontua
Artzain (COMT Val/Val)	Kronikoki lasai — depresifiko ez dago, baizik dagoen dopamina hasierako mailan gutxiago. Jaldiketak fisiki ezinbestekoa da. Normala sentitu eraikitzeko stimulazioa, berriotasuna, desafioa eta sortzak behar dituzte. Stimulanteak izan ziteke haien lehen esperientzia normalean fokatzeko.	Ez behar dute saiobatzea — baina behar dute jokoak eta sortzak modu batean. Rutina berri dagoela kontuan gabe ez da ziurtatzen. Hau ez da iragarkia edo urzalekoa. Eta hau erceptor arreta da.
Worrier (COMT Met/Met)	Anxietate kronikoak — ahuleak ez da, baizik eta egutza-kimikalrak nahikoa azkar ez direla erabat. Anxietatea zenbatekoan dagoenean, oreko edo egunetakoan geratzen da. Alkoholak edo benzodiazepinek barneko egonek izan ziren hailek lehiak sentitu dezaten arrunta nagusiak.	Ingurumen kalmaak terapeutikoak dira haurraketarako, ez preierako. Lekalde inguruneak, sozialeak espezifikatuak eta eginda nahiagoak, eta egindakoko egitura zehar beren karga biologikoa handitzen dute. Ingurumenaren estresoreak murtzokia kliniko batek da, ez babesle bat.
MTHFR (Profilak	Neurotransmisor sustraia murriztuta	Supplementu protokoluari dagoenak

Gutatuak)	funtzionatzen ari da. Heluak ezin izan zuen erdi behar zuen erdiak. Substantiak "azkenista normalea sentitzea" gisa deskribatzen dute. Kanekzio kronikoak, ziuragarriko zaharrak eta antidepressants ez funtzionatu izana historiak daiteke.	neurona-kimikoaren maila berdindu egiten ari da. Hilez bat behar dio. Ez harrituta izan idazki berrietan, ez hobetuta.
GABRA2 (Sistema Frenatzailea)	Hauren impuls-kontrol zirkuitua errealitatez gutxiago da batezkoenetik. Badirako erabakia ulertu dezake, baina ekerketa gelditu nahi ezitzeko. Eta hau askari nahiagorearen hutsak ez da — baizik, reseptore arretaren egiaztatutako ariete-sakontza da.	Ez dute gelditu dezaketela esaten denean, ezagoko zirela ere — sinestu. Ez da erreparazio bat. Neurozkoziadura da. Protokoloak zuzentzen du. Huraiko berariaren zure erantzunak ezin duen egiaaldiarekin konfiantza geratzen dio.

Zer da Nagile Laguntzen

Estabilitatea. Perfección ez. Progresio konstantea ez. Batzuago, drama baxua ingurumi bat behar dute lanak egiteko. Suplemento protokoloari denbora behar dio funtzionatzeko. Ingurumiak kaotikoa izatea badira, protokoloak ezin da mantentzea.

Galdegi, ez azkaratu. "Nola doa gaur?" eskatzea "Ez badzu normala" eskatzea baino hobe da. Biologikoki zer gertatzen den bezala hitzak ez dezaketelako ere, arreta ematen ari zarenko jakite dute.

Ezke zure lanplanaikatu nahi. Kernelekin erakingerak urte baitako kurra bat da. Horrela diseinatuta dago. 'Kiadan geratzen zaren bitartean' galdoketaak ez dela kasuakoren ezinbestekoa eskatzen du eta prosesu bateko atal bat atalatu egiten du, eta hori azkar egin nahi izatea ez da posible.

Liburua irakurri. Isura dago. Recovery Kernel osoa da kostu zeroan archive.org/details/the-recovery-kernel-an, PDF batean, ePub batean eta Kindle fitxategia batean. Audio irakuntz libre bat ere dago YouTubean — bilatu 'Recovery Kernel'. Biologia ulertzea eragileari noretakoa izango du zure ikuspegiak.

Kleineak ospatu. Suplementuak jarraitu behar izateko egonek lan nahiko bat da. Egokitzeko eginkizuna luzea dopamina protokolo batek sortzaileak da. Эдереак esan behar dira.

4. Zer egiten du gauzak hasiera zailagoak (maitegietik ere etorri bada)

Zurean egonako kezka adieraztea - errituz. Bat da zainketa. Eguskari presioa. Maitegenaren kezka kronikoak protokoloak saziozatu saiatzen duen bio-tentsio-sirkuituak aktibatzen ditu.

Helputz suplementak kontatzea edo protokoloa bugtatzea. Horrek beldiraketa izatea da. Zure papera jehatza izatea da, ez eragileak izatea.

Bestelakoekekin alderatuz egoera. Genetika ezberdina proiektatzeko epean ezberdina sortzen du. Zuaren hurbiloko erorekin funtzionatu zena, pertsona honeentzat datozen bausea datu ez da.

Moraleko egituraketa. Aurreko egiaztapena egiten ari zaren "zergutse nahiago da gelditu?" - erantzuna biologritan dago. Kernel-a da horren arteko egoera, ez pertsona baten egoera.

Ez dago presio zorrotza zabaltzen. Batzuek — batez ere Artzainerak — ezinbestekoa desafio antolimmendu behar dute. Bizitzetik zailtasuna guztia zabaltzea, hasieran erabiltzeko mota izan zuen lehtasunarekin gordetako maila-bateratuaz zorriratzea izan da.

Koagonizatutako Araugarriak — Zer jakiteko

* **Kariotipoak eta Geneak:** (Chromosome and Genes)
    * MTHFR: Bideoaren edo geneen erantzun zehar ebaluatzeko beharrezkoa da.
    * COMT: Kognitibo funtzioak eta neurotransmisoreak lotutako ziraulak.
    * DRD2: Dopaminareceptorrak eta motri-problemak lotutako ziraulak.

Adiktzioak beti bakarrik ez iristen. Substantziak urdura egiteko eragiten dituzten geneatikoen perfilak beste egoera batzuk urdura egiteko ere pertsonak sortzen ditu. Hona hemen naban agertzen diren eta eskatzen duen esanahiak:

Koegiztutako Araugarrikoa	Recovery Kernel Profileareko lotura	Hau Zer Adiborekin Kerrokatzen Ditu
ADHD	COMT Val/Val (Warrior) profilenetan ADHD da horrek agertu dezake. Dopamina defizitua mekanismo berari da. ADHD medikamenak legezkatu egiten dute ber bideaz.	ADHD eta adiktzioa dute izaera badira, ez daren konponbida emandako edo medikamentu bilatzen zola. Dopamina babesbide behar baitzola. Kernelaren Warrior protokoluak hori biologiko pertsonatu egiten du.
PTSD / Trauma	GABRA2 variantak interageitzen dira haurrengo egoerak kalteko, eta hobea da adiktzioaren harisgarritasuna handitzera. GABRA2 profile handika pagkatuako askorengan trauma historiak dituzte, eta horrek sistema inibitore zabaldu dagoen moduko hasierako handitu zuen.	Trauma-informazioa ez da aukerari dagoen hitzera. Biologia eta historia harremanetan da. Bitartek behar dira tratatuak. Trauma bat dute badira, prozesatzeko presioa egitea biologia babesiko kontuan hartu gabe eragin dezake hasierako zirkuituak.
Depresioa / Anxietatea	MTHFR + COMT kezkatzailea da klasikoko tritamendura erresistentziazko depresio eta anksietatearen perfila. Antidepresibak orokorrean ez dute funtzionak, rogutela SSRI-ek jokatzen lekua aurretako problema dagoelako.	Antidepresantaren ezkutak ez dira moraleko ezkutak. Farmakogenomiko desegingoak dira. Metilazio protokoluak nahiko funtsezko egiturea tratatzen du.
Osteoartritisak	CYP2D6 Txikiko Metabolizatzaileek lekulegi bilatzen dituzolako labelak hartu dezakeen, isabarterako medikamentak ezagutzen dioten modu batean funtzion ez dutelako. Lekulegi bilatzearen bidez adiktzioari sartu zira, zure soinutateko egitureak ezin zenitzeko.	Ez dute euskara-ko bakoitzeko diagnostikoak; behar dute mediku batek ezagutzen duen CYP450 egoera. Kernelaren kartela hau zeikitatzen du gai horretarako — berari, iraupeneko erresketa edo zerbait aurreikusten nahi izanez.
Jiketako Taldietak / Prozesu Adiktibotasunak	DRD2 A1 varianteak erardaatzaile batean azkeneko defizientea sortzen du—eta horregatik ez da balio dagoen dopamina ere pozita gisa ez da jartzen. Horrek multraianko zorrotza lortuz: sostsubenteak, ekina, azarplaya, ekranak.	Substanziazioa eragiki-beharraren bestelako alan batera aldatzen bada, hau progresio ez da—biologia berbait dagoela adieraztea da. Dopamina babesprotokolu osoa behar da, substanzia ez eramatea soilik ez.

Familiaentzako Txandarriak

RECOVERY KERNEL — Liburu osoa (ardu):

· PDF, ePub, Kindle: archive.org/details/the-recovery-kernel

· GitHub (materi guztiak, open source): github.com/JRToken-NGI/recovery-kernel

· Youtube audioak irakurtzea (kosturik): bilatu 'Recovery Kernel' YouTubean

· Amazon edizioa argitzeko (argitzeko kostua ireki): amazon.com/dp/B0GRJ45336

MAILAKO ARRAZKIAK BARROKOA:

· SMART Recovery Familia eta Lagunak: smartrecovery.org

· Al-Anon (alkoholen arazioak dituzten pertsonen familiaentzat): al-anon.org

NAMI (National Alliance on Mental Illness — familiaren babesuna): nami.org

· SAMHSA National Helpline (free, confidential, 24/7): 1-800-662-4357

* Krisis Zerbatarako Zerbitzua (erdiakera edo zuretarako): deitu edo txatson 717 003 717

Zureki zure egiaztatu behar diren momentuak

Medikal laguntza bilatu diateke hemen:

Alkohol edo benzodiazepinak eragiketa-ordutareotan dagoen eta trémorrak, sudorazioa, konfundazioa edo seizura aktibitate algum jasotzen ari da den kasu — hau mediku alarma bat da. Deitu 911ra.

Substanzia ezagutzen ezik hartu dute eta erantzun gabe nahiz, nefa egiten dute edo azur bihurtzen ari dira — Naloxone (Narcan) ematen da, ez bada dagoela eta, eta deitzen zaio 112-era.

* Aktiboa suizidazio ideazioa adierazten dute — deitu edo testatu 717 003 717-era inkile.

Espotaketan zuzenatu dizkiola, bada:

* Abstinentzia egonako ondorioaren berriro erabilera ikusten duzu — hau informazio klinikoa da, ez moraleko ezkutak, eta fasilitadoreak protokoloa egokitzeko jakin behar du.

• Helu-kalkulak, depresioa edo animoaren murriak suplemento protokoloan emateko geratzen ari dela dirudi — hipermetilazioa nahiko da eta egokitzeko da, baina iemandiko jakin behar dio.

* Bilerakatu izatea gelditzen da eta izuraki geratzen dira — izurakuntza da inguruko edozein egoerarespektatzea nahi ez duen berriro hasdezko aurretako ikusgarria, ez pertsonalegoa.

Hitz batek zurealdi

Hori ez du zure egina. Adiktzioari urratsa sortzen dituzten variantak heredar eta jaianekoak dira — familiako historiaan eginiko aukerari aurrekoak dira. Baina ez da zure esan nahi. Biologia haienek lanatu behar dute, eta protokoloa haiek jarraitu behar dute. Zure buruan egiteak da protokoloaren inguruko ingurunea funtzionatzeko hobe edo harragarriago izatea.

Haitzko pertson batekin bizitik dagoena bere gauza indurrakonponbiko ekitate bat da. Jartzi, haserri, harricituta, eta hala ere espero zaitu. Horrela guztia egokia da. Sezioko 6-ko baliabideak zuretzat ere dira — ez haienentzat soilik.

Hiru-sistemaren honearen oinarrizko helburua pertsona ezberdina sortzea ez da. Bidaiazoa sustatzeko beste modu batean dago; biologiaren bidez babesteko saioa

sortzea, substanziaak egoeraan jarri gabe.
Bertsio hori da egoitza. Protokoloa da aurkitzen dezakeola.